



RUEDA DE EJERCICIOS

CAMINAR

PUEDES EMPEZAR A CAMINAR CUANDO HAYAS MEJORADO TU FUERZA MUSCULAR.

5-10 SEGUNDOS 5 SERIES.

AUMENTA EL TIEMPO HASTA CONSEGUIR CAMINAR 1-2 MINUTOS DE MANDERA CONTINUA.

DESCANSAR

RECUERDE DESCANSAR ENTRE SERIES.

RESPIRAR CORRECTAMENTE

RESPIRE NORMALMENTE, NO CONTENGA LA RESPIRACIÓN DURANTE LOS EJERCICIOS.

EJERCICIO

EN CASO DE DUDA SOBRE COMO REALIZAR LOS EJERCICIOS COSULTE EN LAS PAGINAS INTERIORES DEL PASAPORTE



El proyecto ha sido cofinanciado al 65% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Francia-Andorra (POCTEFA 2014-2020). El objetivo del POCTEFA es reforzar la integración económica y social de la zona fronteriza España-Francia-Andorra. Su ayuda se concentra en el desarrollo de actividades económicas, sociales y medioambientales transfronterizas a través de estrategias conjuntas a favor del desarrollo territorial sostenible.

Programa multicomponente de ejercicio físico para la prevención de la fragilidad y el riesgo de caídas © Mikel Izquierdo
Impresión financiada por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. Departamento de Salud. Gobierno de Navarra